

# MA SEMAINE DE MENUS DU 03 AU 09 FÉVRIER 2020

## Mougins (Alpes Maritimes France)

Ma semaine de menus du 03 au 09 Février 2020

Février est le mois des crêpes, beignets, bugnes, pets de nonne, galettes ... et pour moi la différence entre des galettes ou des crêpes

100% sarrasin est l'épaisseur : les crêpes sont fines et les galettes épaisses

### Lundi 03 février

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3 sp vert bleu violet□□□)  
-30 g de saint Paulin (3sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 mandarine (0 sp)

Midi : radis à la croque au sel (0sp vert bleu violet)  
-poulet à la marocaine (5sp vert □-2spl  
bleu□-2spv  
violet□-recette  
du 15 10 2018) -120 g de couscous complet cuit (4sp vert □-4sp  
bleu□-0spv violet□)  
-2 petits suisses 0% (1sp vert □-1sp  
bleu □-0 spv  
violet□) – thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet □□□)  
-100 g de compote sans sucre (0sp vert bleu violet □□□)  
-1 biscuit sec (1sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage de cresson pommes de terre à la crème allégée (3sp vert -3sp bleu □-1 spv violet □) -salade d'espardon aux fruits d'hiver (5sp vert □-2 spl bleu□-2 spv violet□) -2 tranches de pain de mie ww toastées (2sp vert bleu violet □□□) -1yaourt 100 g 0% Saint Malo (1sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□)

Pour 30sp vert □ :  
le compte est bon

Pour 23spl bleu □ :  
le compte est bon

Pour 16spv violet □ :  
le compte est bon

## **Mardi 04 Février**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3sp vert bleu violet □□□) -30 g de coulommiers (3sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : concombre au yaourt 0% 50 g (1sp vert □-0spl bleu □-0spv violet □) -foie de veau grillé et son écrasé carotte pommes de terre (8sp vert □-8sp bleu□-5spv violet □-recette du 10 05 2019) -1 faisselle 100 g 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□- 0spv violet□) – 1 mandarine (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé vanille sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet □□□) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet □□□)

-1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage courgette brocolis + 2 c à s de skyr 0%

(1 sp vert □-0 spl

bleu□-0 spv

violet□) -2 tranches de jambon de dinde (2sp vert □- 0spl

bleu□-0spv violet□)

-100 g de maïs (3sp vert □-0spl

bleu□-0spv

violet□) -1 crêpe 100% sarrasin maison (2sp vert □-2sp

bleu□-0spv violet□)

-2 petits suisses 0% (1sp vert □-

1sp bleu□-0spv

violet□)

Pour 30sp vert □ :

le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ :

le compte est bon

Pour 16 spv violet □ :

le compte est bon

### **Mercredi 05 Février**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain

d'épeautre (3sp vert bleu violet □□□)

-30 g de gruyère allégé (2 sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 poire (0sp)

Midi : salade Waldorf (3sp vert bleu violet □□□)

-100 g de rumsteak grillé sans MG (1sp vert bleu violet □□□)

-100 g de petits pois (2sp vert □-0

spl bleu□- 0spv

violet□) -2 petits suisses (1sp vert □-1 sp bleu□-0spv

violet□)

- 1 biscuit sec (1sp vert bleu violet □□□)

-thé vert sans sucre

16 h : thé au jasmin sans sucre (0 sp) – tartelette aux kumquats (4sp vert bleu violet [ ]-[ ]-recette du 19 02 2019)

Soir : potage de légumes mixé avec 1 petit suisse 0 % (1sp vert [ ]- 1sp bleu[ ]-0spv violet[ ])

-omelette de Provence (7 sp vert [ ]-2spl bleu[ ]-2 spv

violet[ ]-recette du 23 08 2018) -120g de pâtes complètes (4 sp vert [ ]

– 4 spl bleu[ ] -0 spv

violet[ ]) -1 faisselle 0% 100 g (1sp vert [ ]-1sp bleu[ ]-0spv violet [ ])

Pour 30 sp vert [ ] :  
le compte est bon

Pour 23 spl bleu [ ] : le compte est bon

Pour 16 spv violet [ ] :  
le compte est bon

## **Jeudi 06 Février**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain d'épeautre (3sp vert bleu violet [ ]-[ ])

-2 portions allégées de saint moret (2sp vert bleu violet [ ]-[ ])

10 h : 1 petite banane (0sp)

Midi : salade roquette betterave radis +1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet [ ]-[ ])

-60 g de côtelettes d'agneau dans le filet (4sp vert bleu violet [ ]-[ ])

-100 g de flageolets (2sp vert [ ]-0spl bleu[ ]-0spv

violet[ ]) -100 g de skyr 0% (1sp vert [ ]- 0 spl bleu[ ]-0spv

violet□)

-100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□)  
-thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g  
d'amandes (2sp vert bleu violet □□□)

-2 crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert □-4sp  
bleu□-0spv

violet□) -2 c à c de confiture Gerblé (0 sp vert  
bleu violet □□□)

Soir : potage cresson courgette mixé avec 1 petit  
suisse 0 % (1sp vert □-1sp

bleu□-0spv

violet□) -salade de pommes de terre aux rollmops  
(8sp vert □- 4spl

bleu-□-2 spv

violet□-recette

du 14 04 2017) -1 flan maison (2sp vert bleu violet □□□)  
-grenade (0sp)

Pour 30 sp vert □ :

le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ :

le compte est bon

Pour 16spv violet □ :

le compte est bon

## **Vendredi 07 Février**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3wasas légers (3sp  
vert bleu violet □□□)

-40 g de ricotta (2sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 petit kaki (0sp)

Midi : carottes râpées citron (0sp vert bleu violet □□□)

-saumon sur lit de chou vert (7sp vert □-

5spl - 2spv violet

-recette

du 03 05 2919) -crème chocolatée (3sp vert -

2spl bleu -2 spv

violet) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0sp) -10g de pignons de pin

vert bleu violet (2 sp)

-2 petits suisses 0% (1sp vert -1sp

bleu -0spv

violet) -100 g de compote sans sucre (0sp vert bleu

violet)

Soir : potage Dubarry (recette du 02 03 2017) aux

moules 100 g (4sp vert -2spl

bleu -2spv

violet) – filet de merlu sur lit de quinoa poireaux

(7sp vert - 6spl

bleu - 3spv

violet) -1 yaourt 0% 100 g Saint Malo (1sp vert -0spl

bleu -0spv violet)

Pour 30 sp vert :

le compte est bon

Pour 23 spl bleu :

le compte est bon

Pour 16 spv violet :

le compte est bon

## **Samedi 08 Février**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de

seigle intégral (3 sp vert bleu violet)

-30 g de merzer (2 sp vert bleu violet)

10h : litchis frais (0sp)

Midi : râpé de céleri rave à la crème allégée (1sp vert

bleu violet ☐☐☐)

- filet mignon aux épices curry gingembre (7sp vert ☐- 3spl  
bleu☐-3spv violet☐-recette du 14 05 2018)

-120 g de boulgour complet (4sp vert ☐-4sp

bleu☐-0spv

violet ☐) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu

violet ☐☐☐)

-thé vert sans sucre

16h : infusion thym sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux  
de noix (2sp vert bleu violet ☐☐☐)

- 1 flan maison (2sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : velouté de patates douces aux épices (4sp vert ☐-4sp  
bleu☐-1spv violet☐-recette du 16 11 2017)

- gratin d'endives au jambon de dinde (4sp vert ☐-

2spl bleu☐-2spv

violet☐-recette

du 20 04 2018) -1 yaourt 0% 100 g saint Malo (1 sp vert ☐-0spl  
bleu☐-0spv violet☐)

-myrtilles (0sp)

Pour 30 sp vert ☐ :

le compte est bon

Pour 23 spl bleu ☐ :

le compte est bon

Pour 16 spv violet ☐ :

le compte est bon

## **Dimanche 09 février**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de  
brioche ww (4sp vert bleu violet☐☐☐)

-50 g de confiture Gerblé (1 sp vert bleu violet ☐☐☐)

-10 g de beurre à 41 % (2sp vert bleu violet ☐☐☐)

10 h :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0 sp)

Midi : virgin mojito (2sp vert bleu violet ☐☐☐)-6

mini crêpes au gruyère ( 3sp vert ☐

☐☐)-100

g de fromage blanc salé 0% (1 sp vert ☐-1sp

bleu☐-1spv

violet☐)-truite

au four( 4 sp vert ☐-0spl

bleu☐- 0spv

violet☐)-recette

du 06 09 2017)-carottes vichy (0sp vert bleu violet ☐☐☐)-120

g de riz complet (4sp vert ☐-

4 spl bleu☐- 0spv

violet☐)-salade

de fruits maison sans sucre ajouté (0sp)-thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0sp)

Soir : salade d'endives pomme noix +1 c à c d'huile

(3sp vert bleu violet ☐☐☐

-1 œuf (2 sp vert ☐-0spl

bleu☐-0spv

violet☐) ☐☐☐-1

tranche de jambon de poulet (1spvert☐-0spl

bleu☐-0 spv

violet☐) -1

crêpe maison 100% sarrasin (2sp vert ☐-2sp

bleu☐-0spv

violet violet ☐) -2 petits suisses 0% (1sp vert ☐- 1sp bleu☐-

0spv violet☐)

Pour 30 sp vert ☐ :

le compte est bon

Pour 23spl bleu ☐ :

le compte est bon

Pour 16spv violet ☐ :

le compte est bon

Très bonne semaine à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou  
light.fr**

**Tous droits réservés**